

SOEHNLE

Bedienungsanleitung
Operating Instructions
Mode d'emploi
Istruzioni per l'uso
Gebruiksaanwijzing
Instrucciones de manejo
Manual de instruções
Bruksanvisning
Brugsanvisning
Käyttöohjeet
Kezelési útmutató
Instrukcja obsługi
Návod k použití
Ръководство за обслужване
Kullama kılavuzu
Οδηγίες Λειτουργίας
Navodila za uporabo
Uputa za uporabu





deutsch	3
english	11
français	19
italiano	27
nederlands	35
español	43
português	51
svenska	59
dansk	67
suomi	75
magyar	83
polsku	91
česky	99
български	107
türkçe	115
ελληνικά	123
slovensko	131
hrvatski	139

By choosing the Body Balance, you are making an important contribution to your health care. This electronic body monitoring scale performs the following functions:

- ▶ The Body Balance uses your personal data and the recommendations of health and body composition experts to determine your **ideal level of body fat, body water and weight.**
- ▶ Individual evaluation of analysis results with personal recommendation (see page 16)
- ▶ 4/8-person memory with automatic personal recognition

Important advice

We recommend that you consult a doctor if you are overweight and are trying to reduce your weight, or if you are underweight and are trying to put on weight. Treatment and diet should only take place in consultation with your doctor. Recommendations on exercise programmes or weight loss diets, on the basis of the values determined, should be provided by your doctor or certified health professional. Do not try to interpret the data yourself. SOEHNLE will not be liable for damage or loss caused by the Body Balance or for third party claims.

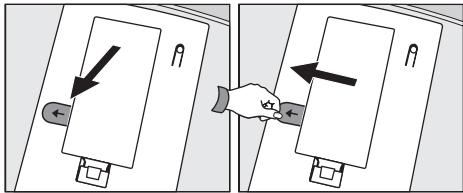
- ▶ This product is intended for personal home use only. It is not designed for professional use in hospitals or medical facilities.
- ▶ **Not suitable for people with electronic implants, such as pacemakers, etc.**



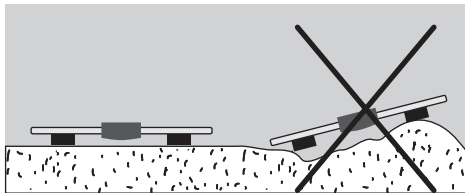
GB

Preparation for use

- ① Remove the battery fixing strips.



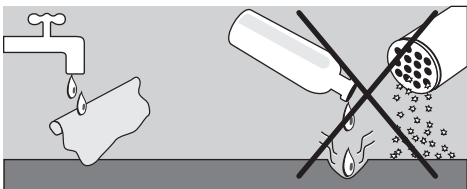
- ② Always place the scale on a level, firm surface for measurements.



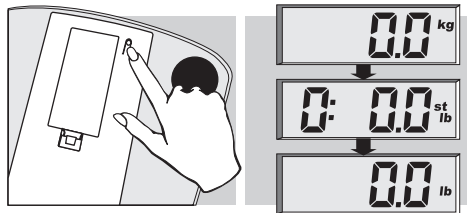
- ③ Caution: danger of slipping on wet surface.



- ④ Cleaning and care: clean only with a damp cloth. Never use solvents or abrasives. Do not immerse the scale in water.

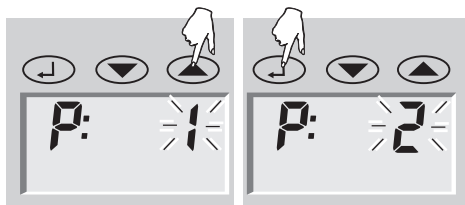


- ⑤ Country-specific settings: the scale can be switched from kg/cm to lb/in or st/in (applies to the English-language versions only).

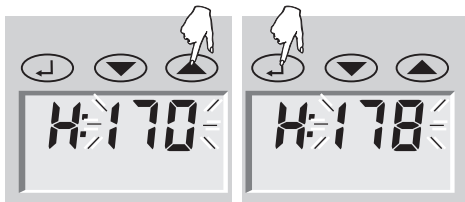


Programming

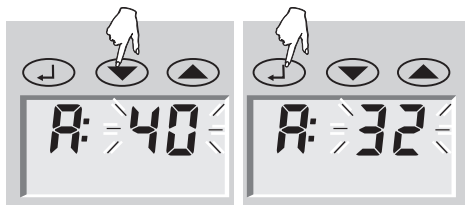
- ① Place scale on a table for programming.
- ② Start programming (↵).
- ③ Memory location (P1 ... P4/8) select (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↵).



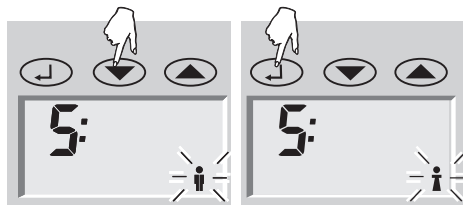
- ④ Enter your height (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↵).



- ⑤ Enter your age (▼ = minus, ▲ = plus) and confirm (↵).



- ⑥ Input your gender (▼ = ♂ male or ▲ = ♀ female) ...



... and press for 3 sec. to confirm (↵) until 0.0 appears in display.

Now place the scale on the floor immediately and stand on it barefoot.

The initial measurement reading is vital for the memorizing of data and for subsequent automatic personal recognition.

Note

The scale has an energy-saving mode that switches it off automatically if no keys are pressed for approximately 1 minute.

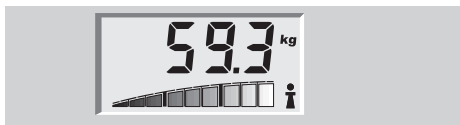
GB

Body monitoring

Always measure in bare feet. Personal data must be programmed first (page 13).

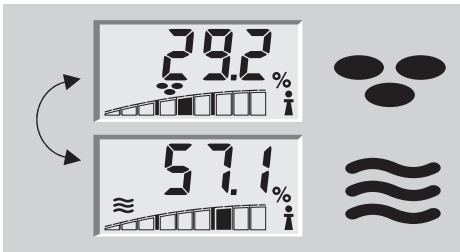
① Step on to the scale.

Your weight is indicated, with a bar display while analysis is taking place (25-30 seconds). Stand still until analysis is complete.

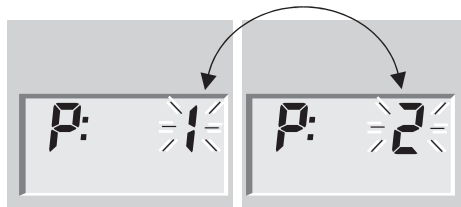


② As soon as automatic personal recognition has taken place, the screen switches over to alternate display of body-fat percentage (☹) and body water proportion (≡).

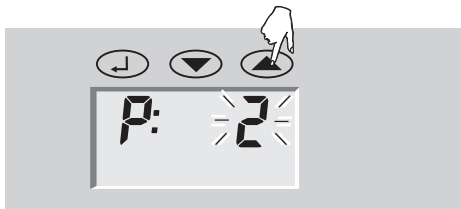
Interpretation of results (page 16).



③ Step off the scale. The scale switches off automatically when the person steps off.



! In a few cases, it may not be possible to organize automatically the results of analysis. The scale will then display alternately the memory locations of the next persons for whom analysis is to take place.



As the measurement operation is now over, you can step off the scale and save your personal data by pressing the button above. The display will now show your body-fat, body-water and muscle-proportion data.

! Note that you will only obtain a weight reading – and no body monitoring data – if you step on the scale with your shoes or socks on!

Factors influencing measurement readings

Analysis is based on the measurement of the body's electrical resistance. Eating and drinking habits during the course of the day and individual lifestyle affect the water balance. This is noticeable by the fluctuations in the display.

In order to ensure that the results of analysis are as accurate and consistent as possible, keep the measurement conditions constant, as only in this way will you be able to observe changes over an extended period.



Other factors can affect water balance:

- ▶ After a bath, the body fat reading may be too low and the body water reading too high.
- ▶ After a meal, readings can be higher.
- ▶ Women may experience fluctuations due to the menstrual cycle.
- ▶ Due to loss of water caused by illness or after physical activity (sport). After taking exercise, wait for 6 to 8 hours before carrying out the next measurement.

Varying or implausible results can occur in the case of:

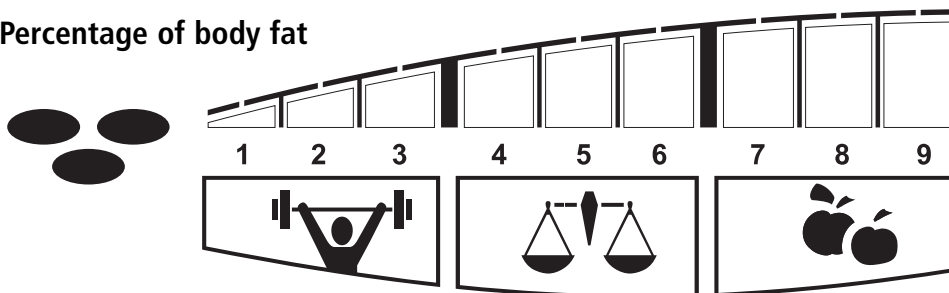
- ▶ Persons with a high temperature, symptoms of oedema or osteoporosis
- ▶ Persons undergoing dialysis treatment
- ▶ Persons taking cardiovascular medicine
- ▶ Pregnant women
- ▶ Athletes who undertake more than 10 hours of intensive training per week and have a resting pulse rate of under 60/min
- ▶ Competitive athletes and body builders
- ▶ Persons under the age of 17.

Health experts recommend the following percentages :

Men 						Women 				
Age	Body fat				Body water	Body fat				Body water
	low	normal	high	very high	normal	low	normal	high	very high	normal
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Individual recommendation

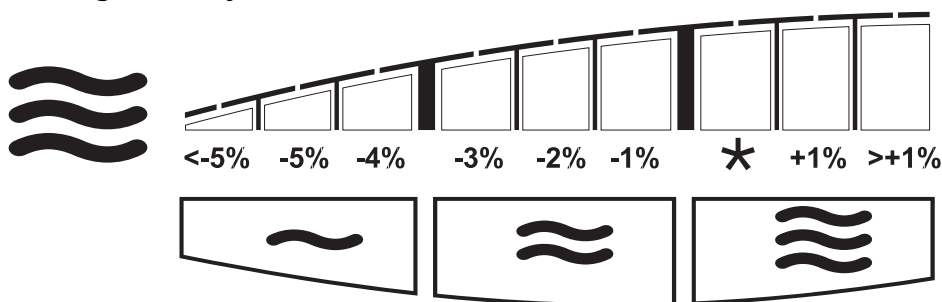
Percentage of body fat



	Specific training recommended	Specific training recommended – make sure you drink plenty of fluid
	Everything OK fat/muscle mass and weight in balance	Body fat and weight are OK, but you are not drinking enough
	Change of diet recommended	A change of diet is recommended – make sure you drink plenty of fluid

- 1 Very low muscle mass – excessively underweight
- 2 Very low muscle mass – underweight
- 3 Low muscle mass – weight OK
- 4 Athletic, slim
- 5 **Ideal**
- 6 Athletic muscular
- 7 High fat level – weight OK
- 8 Very high fat level – overweight
- 9 Very high fat level – highly overweight

Percentage of body water



* normal

GB

Technical data

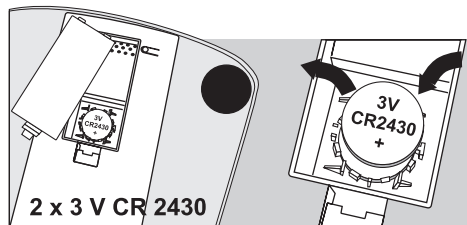
- ▶ Weighing capacity x graduation = max. 150kg x 100g
 - ▶ Display resolution: body fat: 0.1%
 - ▶ Display resolution: body water: 0.1%
 - ▶ Display resolution: muscle mass: 0.1%
 - ▶ height: 100–250 cm
 - ▶ age: 10–99 years
 - ▶ 8-person individual memory locations
 - ▶ Size of LCD screen
 - ▶ measuring circuit: 0.035 mA RMS, 50 kHz
 - ▶ Batteries: 2 x 3V CR 2430
- Batteries supplied with unit.

Symbols

- ① Batteries spent.
 - ② Overload: From 150 kg.
 - ③ Implausible analysis result – check individual programming
 - ④ Bad foot-contact:
- + clean scale or feet or **check for sufficient skin moisture**.
- ⑤ If **skin is too dry** – moisten feet or carry out measurement after taking a bath or shower.



Change batteries



Warranty

SOEHNLE guarantees that all defects due to materials or manufacturing faults will be remedied by replacement or repair, free of charge, for a period of **3 years** from the date of purchase. Please keep your purchase receipt and the guarantee card in a safe place. If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and receipt.

This device is screened in accordance with the applicable EC Directive 89/336/EEC.

Note: the display value may be affected by extreme electromagnetic influences, e.g. when a radio is operated in the immediate vicinity of the device. The product can be used for its intended purpose again when the interference disappears (a reset may be required)

Disposal of spent batteries: Batteries must not be disposed of as normal household waste. Note that you are legally obliged to dispose of used batteries in a correct way. You can return spent batteries either to public collection points in your town or to any outlet selling batteries of the same kind.



Pb = Battery contains lead
 Cd = Battery contains cadmium
 Hg = Battery contains mercury

Guarantee card

If you have any complaints, please return the scale to your dealer with the guarantee card and your receipt.

Sender _____

 Reason for complaint _____





La Body Balance vous aide à protéger efficacement votre santé. Cette balance d'analyse corporelle possède les fonctions suivantes :

- ▶ La Body Balance détermine, sur la base de vos données personnelles et des recommandations des experts en matière de santé et de la constitution du corps humain, votre **état idéal par rapport au pourcentage de graisses du corps, au pourcentage d'eau du corp, et au poids.**
- ▶ L'interprétation individuelle du résultat de l'analyse avec recommandation personnelle (voir page 24)
- ▶ Mémoire pour 4/8 personnes avec reconnaissance automatique de chaque personne

Recommandations importantes

Il est conseillé aux personnes obèses qui veulent perdre du poids ou aux personnes maigres qui veulent grossir de consulter un médecin. Tout traitement ou régime doit faire l'objet d'un suivi médical.

Les recommandations concernant les programmes de gymnastique ou les régimes d'amaigrissement sur la base des valeurs déterminées à l'aide de la balance doivent être faites par un médecin ou par toute autre personne qualifiée. N'essayez pas de le faire vous-même en vous basant sur les résultats de mesure.

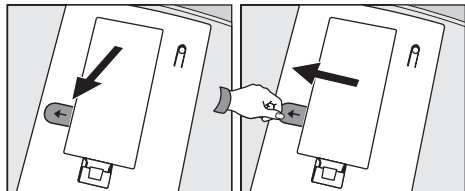
SOEHNLE décline toute responsabilité pour les dommages ou pertes pouvant être causés par la Body Balance ainsi que pour toutes prétentions de la part de tiers.

- ▶ Ce produit est destiné exclusivement à l'usage personnel des consommateurs. Il n'est pas conçu pour une utilisation professionnelle dans les hôpitaux ou dans des établissements médicaux.
- ▶ **Les personnes qui portent des implants médicaux (p. ex. un stimulateur cardiaque etc.) ne doivent pas utiliser cet appareil.**

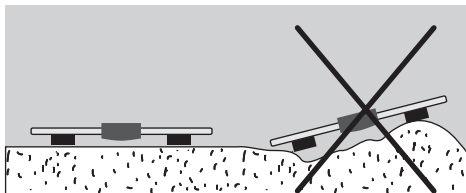


Préparation

- ① Retirez la languette de protection des piles.



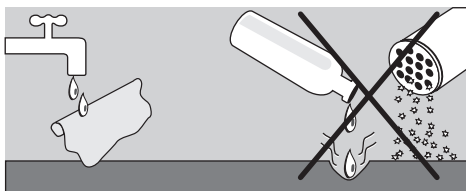
- ② Posez la balance sur une surface plane et stable pour toutes mesures.



- ③ Attention ! Vous risquez de glisser si le plateau de la balance est humide.



- ④ Nettoyage et entretien : nettoyez la balance uniquement avec un chiffon légèrement humide. Ne pas utiliser de solvants ou de produits à récurer et ne pas plonger la balance dans l'eau.

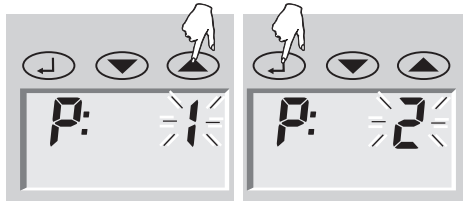


- ⑤ Possibilité de commuter l'affichage de kg/cm en lb/in ou st/in selon le pays (uniquement pour les balances utilisées dans les pays anglophones).

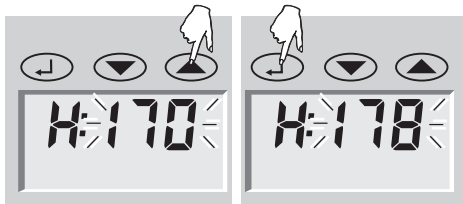


Saisie de données

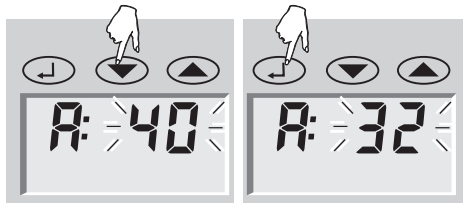
- ① Mettez la balance sur une table pour procéder au réglage.
- ② Activez la saisie de données (↔).
- ③ Sélectionnez l'emplacement de mémoire (P1...P4/8) (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (↔).





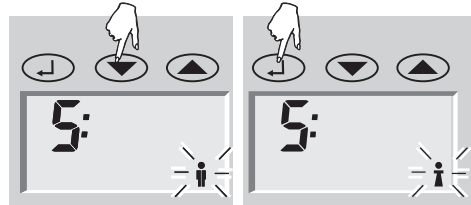
- ④ Réglez la taille (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (↔).



- ⑤ Réglez l'âge (▼ = moins, ▲ = plus) et validez (↔).



- ⑥ Sélectionnez le sexe (▼ =  homme ou ▲ =  femme)...



... et validez ensuite pendant 3 secondes (↔) jusqu'à ce que 0.0 s'affiche.

Placez aussitôt la balance sur le sol et montez dessus pieds nus.

La première mesure est indispensable pour l'enregistrement des données et pour la reconnaissance automatique de chaque personne par la suite.

Remarque

La balance dispose d'un mode de faible consommation d'énergie et s'arrête automatiquement au bout d'environ une minute si aucune touche n'est actionnée.

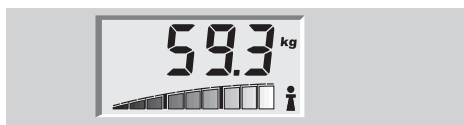
Analyse corporelle

**L'analyse n'est possible que pieds nus.
Les données personnelles doivent avoir
été saisies auparavant (p. 21).**

- ① Montez sur la balance.

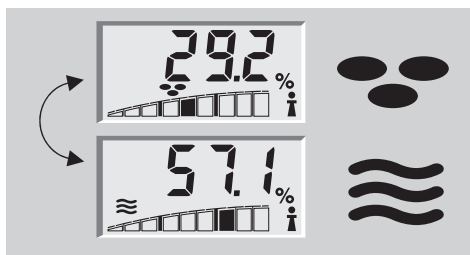
Le poids et le bargraphe qui indique la progression de l'analyse s'affichent pendant toute la durée de l'analyse (25 à 30 secondes).

Restez immobile jusqu'à la fin de l'analyse.

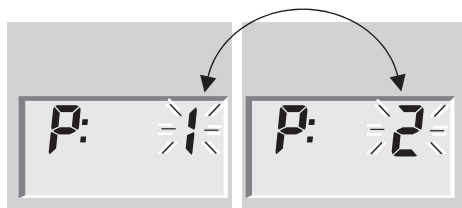


- ② Après la reconnaissance automatique de la personne sur la balance, il s'ensuit un affichage en alternance du pourcentage des graisses du corps (☹) et du pourcentage de l'eau du corps (≡).

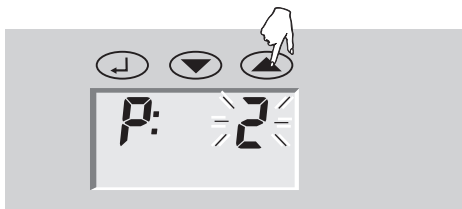
Interprétation des valeurs mesurées (page 24).



- ③ Descendez de la balance. Après avoir affiché l'emplacement de mémoire, la balance s'éteint automatiquement.



! Dans de rares cas, l'affectation automatique du résultat de l'analyse n'est pas possible. La balance indique alors en alternance les emplacements de mémoire attribués aux personnes dont le résultat de l'analyse se rapproche le plus.



Comme la mesure est terminée, vous pouvez descendre de la balance et confirmer votre emplacement personnel de mémoire à l'aide de la touche située juste au-dessus.

Les pourcentages des graisses du corps et d'eau du corps s'affichent alors.

! A noter que si vous montez sur la balance avec des chaussettes ou des chaussures, vous ne pourrez déterminer que le poids, pas une analyse corporelle.

Facteurs qui influencent les résultats de mesure

L'analyse est basée sur la mesure de la résistance électrique du corps. Les habitudes alimentaires et le fait de boire plus ou moins tout au long de la journée ainsi que le style de vie personnel influent sur le bilan d'eau du corps. Cela se manifeste par des fluctuations à l'affichage.

Afin d'obtenir un résultat d'analyse le plus exact possible et reproductible, effectuez les mesures dans des conditions les plus similaires possibles, car c'est uniquement ainsi que vous pouvez surveiller les changements sur une longue période.

En outre, d'autres facteurs peuvent influencer le bilan d'eau du corps :



- ▶ Un pourcentage de graisses du corps trop bas et un pourcentage d'eau du corps trop élevé sont possibles après un bain.
- ▶ La valeur affichée peut être plus élevée après un repas.
- ▶ Chez la femme, il peut y avoir des fluctuations dues au cycle menstruel.

- ▶ La perte d'eau pendant une maladie ou à la suite d'un effort physique (sport) risque d'influencer la mesure. Il est conseillé d'attendre 6 à 8 heures après une activité sportive avant de mesurer le pourcentage de graisses du corps.

Des résultats pouvant varier sensiblement ou peu plausibles sont possibles dans les cas suivants :

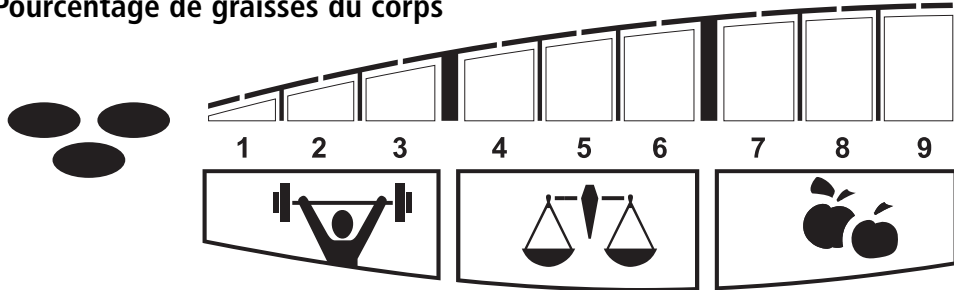
- ▶ Personnes qui ont de la fièvre ou qui souffrent d'œdèmes ou d'ostéoporose
- ▶ Personnes en dialyse
- ▶ Personnes qui prennent des médicaments contre les maladies cardiovasculaires
- ▶ Femmes enceintes
- ▶ Sportifs qui s'entraînent de manière intensive pendant plus de 10 heures par semaine et qui ont un pouls au repos de moins de 60 pulsations par minute
- ▶ Sportifs qui font de la compétition et du body building
- ▶ Jeunes de moins de 17 ans.

Les experts en matière de santé recommandent les pourcentages suivants

Pour les hommes 						Pour les femmes 				
Age	Graisses du corps				Eau du corps	Graisses du corps				Eau du corps
	peu	normal	beau-coup	très élevé		normal	peu	normal	beau-coup	
10-12	< 8	8-18	18-24	>24	>64	<12	12-23	23-30	>30	>60
12-18	<8	8-18	18-24	>24	>63,5	<15	15-25	25-33	>33	>58,5
18-30	<8	8-18	18-24	>24	>62,5	<20	20-29	29-36	>36	>56
30-40	<11	11-20	20-26	>26	>61	<22	22-31	31-38	>38	>53
40-50	<13	13-22	22-28	>28	>60	<24	24-33	33-40	>40	>52
50-60	<15	15-24	24-30	>30	>59	<26	26-35	35-42	>42	>51
60+	<17	17-26	26-34	>34	>58	<28	28-37	37-47	>47	>50

Recommandation individuelle

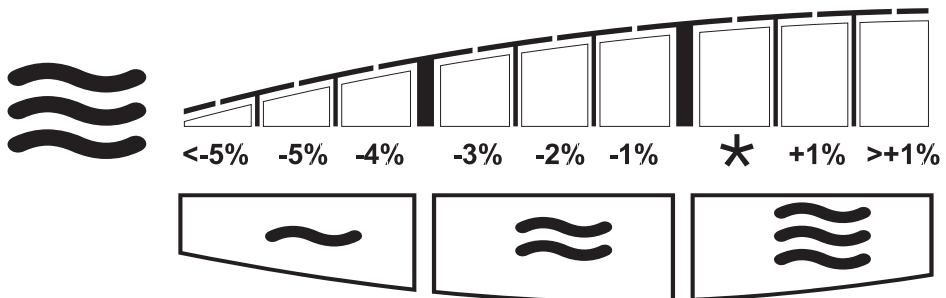
Pourcentage de graisses du corps



	≡	≈ ~
	Entraînement ciblé de la musculation recommandé	Entraînement ciblé de la musculation recommandé – veillez à boire suffisamment
	Tout est parfait Proportion graisses/muscles et poids équilibrés	Le pourcentage de graisses du corps et le poids sont corrects, mais vous ne buvez pas assez
	Changez les habitudes alimentaires	Changement des habitudes alimentaires recommandé – veillez à boire suffisamment

- 1 Pourcentage de muscles très faible – Poids très faible
- 2 Pourcentage de muscles très faible – Poids faible
- 3 Pourcentage de muscles faible – Poids OK
- 4 Mince et sportif
- 5 **Idéal**
- 6 Sportif et musclé
- 7 Pourcentage de graisses élevé Poids OK
- 8 Pourcentage de graisses très élevé – Poids élevé
- 9 Pourcentage de graisses très élevé – Poids très élevé

Pourcentage d'eau du corps



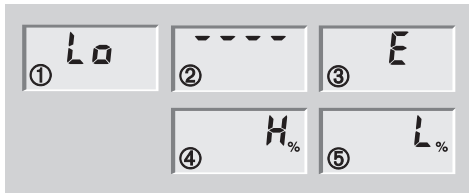
* normal

Données techniques

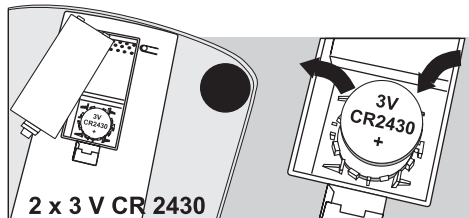
- ▶ Portée x graduation = max 150 kg x 100 g
- ▶ Précision d'affichage :
Pourcentage de graisses du corps : 0,1%
- ▶ Précision d'affichage :
Pourcentage d'eau du corps : 0,1%
- ▶ Taille : 100–250 cm
- ▶ Age : 10–99 ans
- ▶ 4/8 emplacements de mémoire personnelle
- ▶ Grand affichage à cristaux liquides
- ▶ Courant de mesure : 0,035 mA RMS, 50 kHz
- ▶ Piles utilisées : 2 x 3 V CR 2430
Les piles sont fournies avec la balance.

Messages

- ① Piles usées.
- ② Surcharge : à partir de 150 kg.
- ③ Résultats d'analyse non plausibles – contrôler la programmation personnelle.
- ④ Mauvais contact avec les pieds :
+ nettoyer la balance ou les pieds ou veillez à ce que la peau présente **une humidité suffisante**.
- ⑤ Si la **peau est trop sèche** – humidifier les pieds ou effectuer de préférence la mesure après un bain ou une douche.



Remplacement des piles



Garantie

SOEHNLE garantit, pour une durée de **3 ans**, l'élimination gratuite des défauts provenant de vices de matériaux ou de fabrication par une réparation ou un échange, à compter de la date d'achat. Conservez soigneusement la facture et le coupon de garantie. En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec le coupon de garantie et la facture.

Cet appareil est déparasité conformément à la directive de la CE 89/336/CEE en vigueur.

Remarque : en présence d'influences électromagnétiques extrêmes, par exemple en cas de fonctionnement d'un poste de radio à proximité immédiate de l'appareil, la valeur d'affichage risque d'être influencée. Après disparition de l'influence perturbatrice, le produit peut de nouveau être utilisé conformément à son utilisation prévue ; le cas échéant il peut être nécessaire de le remettre en marche.

Elimination des piles : les piles ne doivent pas être jetées aux ordures ménagères. En tant que consommateur, vous êtes légalement tenu de rapporter les piles usagées. Vous pouvez rapporter vos piles usagées aux points de collecte publics de votre commune ou à tout autre point de vente de piles similaires.



Pb = contient du plomb
Cd = contient du cadmium
Hg = contient du mercure

Coupon de garantie

En cas de garantie, retournez la balance à votre revendeur avec ce coupon de garantie et la facture.

Expéditeur _____

Raison de la réclamation _____

